

My Career Portfolio 活用マニュアル

2020年1月9日

キャリアサポートセンター

I はじめに・・・キャリアサポートセンターからのメッセージ

キャリアポートフォリオを提案するにはこんな理由があります。

それは、これから始まる学生生活の中で考えたこと、経験したことなどをなんでも記録して、自分の歩みの軌跡を時々振り返りながら、自分の夢や目標に近づくための材料として、利用してもらいたいということです。

キャリアポートフォリオを作ると良いことは、①自分の経験を見える化できる ②自分の考えを客観視できる ③自分の強みや弱みが見えてくる ④自分の夢や目標を繰り返し見返すことができる ⑤目標達成に向けたPDCA (Plan Do Check Action) を実行できるようになる…など様々ありますが、なにより**⑥自分の成長が見え、自分に自信が持てるようになります。**

ここに書いたことは、すべて可能性ですが、自分なりに上手な使い方を見つけることで、より良い成果につながると思います。

皆さんにはぜひ、まずは、自分ヒストリーの草稿を作るつもりで、思いつくままに自由に書き出してもらいたいと思います。たくさんの項目がありますが、自分の時間の許す範囲で書くだけでも、最後には随分違いが出てくると思います。

そうした作業の参考にしていただくために作成したのが、このマニュアルです。

II 「My Career Portfolio (私のキャリアポートフォリオ)」を作ろう。

1 My Career Portfolio の構成などについて

使用するのはエクセルシートまたはエクセルシートを印刷した紙ベースのもの使ってください。

(大学ホームページのキャリアサポートセンターのページからダウンロードできます。)

全部で8種類(11パターン)のシートで構成されています。

エクセルですから、足りなくなったら各自で行やシートを増やすことができます。自分が使いやすいように使ってください。

Sheet1: 「スタート」(自分をプロフィールしよう～今までの自分を振り返ってみよう)

Sheet2: 「学習の記録」(授業の履修状況の記録～学習達成度や自分の感想を書こう)

Sheet3: 「課外活動の記録」(学外活動をメモしよう～サークルやボランティア、アルバイトなど)

Sheet4: 「夢と目標」(様々な時点での夢や目標をメモしよう～可視化して、実現に向けて考えよう)

Sheet5: 「インターンシップの記録」

(インターンシップで訪問した企業をメモしよう～4年時に自分の進路の参考重要資料)

Sheet6・1～3：「就職活動」

(自分の就活をメモしよう
～就活のスケジュールや業界研究、企業研究の資料作り。悔いのない就活へ)

Sheet7：「進学活動」(進学に向けてやることを整理しよう～スケジュールと必要事項の確認)

Sheet8：「相談記録」(相談先の一覧と自分の相談内容のメモ～自分が疑問に思ったことを残そう)

2 書く内容について…(自分の言葉で、自分のことを、自分なりに記録していこう)

この「**My Career Portfolio**」は、誰かに見せるものではありません。自分自身の大学生活の記録です。就活や進学、自分の将来、進路を考えるときの羅針盤の役割を果たしてくれます。

ですから、

- 1) 生活(体験・経験)を記録する～Sheet2、Sheet3を使って
 - ① Sheet2 学習の記録では、振り返り、その他の感想や記録しておきたい事柄や人物などについて自由に記録してください。
 - ② Sheet3 課外活動の記録では、社会活動・ボランティア、アルバイトなどの体験や経験から得たもの、考えたことなどを自由に記録してください。
- 2) 夢や目標に向かっての準備～Sheet4を使って…
 - ① 夢や目標をたくさん列挙してみよう
 - ② その実現のためにどんなことが必要か考えてみよう(情報収集)
 - ③ じぶんをサポートしてくれる人や機関を見つけよう。
 - ④ 夢や目標の実現の為に具体的に何から始めよう。
 - ⑤ どんどん具体的計画に落とし込んで、地道に実行して行こう。
- 3) 進路に向けての具体的な活動～Sheet1、5～7
 - ① 就職：自分のことやインターンシップや説明会への参加などについて記録しよう
 - ② 進学：求められるものの準備(入学試験対策、研究計画など)について記録しよう

III 「My Career Portfolio (私のキャリアポートフォリオ)」を活用する

1 書いているだけで、手に入るものがあります

自分の夢や目標を描き出す力がつく

自分に足りないものや課題が見えて、やるべきことが見えてくる

課題が見えたら行動すべきことが見えてくる

行動をすると結果がわかる

うまくいったか行かなかったか評価ができる

評価ができれば、次の課題が見えてくる

2 複線系の未来を描く

キャリアポートフォリオに記入しながら、私たちは、たった一つだけでない生き方の代替案を考えます。様々な将来に備える準備、何をどうすべきかを見つけようとしています。いくつもの生き方の道があることがわかると、失敗を恐れにくくなります。色々なことにチャレンジしたくなります。勇気が出ます。

3 夢や目標がはっきり見えてきたら、今度は実現への作戦開始です。

何年後 (T) にどんな風になっていたいのか、そのためには (T-1) 年にはどうなっていなければいけない、(T-2) 年には、・・・・・・、(T-8) 年にはこうだ。そうすると、(T-10) や (T-x) 年の今は何をするべきか。

そうか、それでは到達までのステージを4つに分けて、戦略を立てよう。・・・いまは、第1ステージだ。キャリアポートフォリオを見ると、これまで、A,B,Cが達成できてるぞ、あと必要なのはDとEだ・・・・・・というように、自分の成長とチャレンジを振り返り、次の行動に結びつけていく。

以上は、教科書的な使い方です。でも、もっと自由に自分を振り返ったり、チャレンジ目標を作ったりしていいのです。まずは、自分は何をやってきたのか、ときどきゆっくり振り返り、将来のことを考える時間を持つというのはなかなか有意義なことです。「さぼってしまった！」などと自分を責めるのはNGです。「好きで書いているんだ」と、そんな時間を持つ助けになれば、というのが提案者の願いです。

IV 「My Career Portfolio (私のキャリアポートフォリオ)」作成中の支援

わからないこと、使い方の疑問点は、キャリアサポートセンターにいつでも相談してください。キャリアサポートセンターは皆さんの将来を全力で応援します。

以上